

NEWS

JAAF
HIROSHIMA

陸協ひろしまニュース
財団法人 広島陸上競技協会

第70号



明大のエースという存在
鎧坂 哲哉



広島

陸上人

長距離

FILE0011

鎧坂 哲哉

明治大学

Tetsuya Yoroizaka

明大のエースという存在

プロフィール | 鎧坂 哲哉(よろいざか・てつや)165cm・50kg
1990年(平成4年)3月20日生まれ / 五日市中一世羅高校→明治大学

主な成績	中3	3000m	9分13秒55	通信陸上	4位
	高1	5000m	14分39秒81	全国高校駅伝	準優勝(7区)
	高2	5000m	14分14秒8	全国高校駅伝	優勝(3区)
	高3	5000m	14分00秒8	国民体育大会5000m	8位
	大2	5000m	13分46秒97	ひろしま男子駅伝	4位(7区)
		10000m	28分55秒33	福岡クロカン	優勝(3区)
	大3	5000m	13分39秒31	世界学生クロカン	優勝(3区)
		10000m	28分34秒12	ひろしま男子駅伝	3位(7区)



勝てたことに意味がある

鎧坂哲哉(明大)にとって、2010年は大きな飛躍を遂げる年となった。昨年数々の好成績を残したが、その中でも自身が最も印象に残っているのが、4月上旬に行われた世界大学クロカン(カナダ・キングストン)だったと言う。

鎧坂は昨年2月の千葉クロカンで日本人トップ、福岡クロカン優勝と並み居るライバルに先着し、3月下旬の世界クロカン(ポーランド・ビドゴシュチュ)の日本代表に選出される。初の世界大会となった世界クロカンは76位だったものの、日本人トップの成績を残す。これらの好調ぶりを維持し、世界大学クロカンへと臨んだのだ。

この大会にはアフリカ勢の出場選手がほとんどおらず、持ちタイムをみても十分上位入賞が狙える位置にいた。「優勝もいけるんじゃないか」と思って挑んだが、それがその通り優勝をものにすることとなる。日本人としては大会初の金メダル選手となったが、「タイトルが取れたことで、自信になりました。レベルの高い大会ではなかったかもしれませんが、勝てたことに意味があると思います」。この大きな個人タイトル獲得が、鎧坂を成長させるステップとなった。

*

中学から徐々に高みに登る

それ以降も、快進撃を続ける。5月の関東インカレでは5000mで13分39秒31の2位、10000mでも28分34秒12の2位(日本人1位)と、ともに自己ベストを記録する。また9月の日本インカレ5000mで4位、10月の出雲駅伝でも3区2位に入るなど、安定してハイレベルな結果を残せるようになってきた。「クロカンの結果があったから、今までに比べても自信を持ってレースに出られるようになりました」。

そして全日本大学駅伝では、快記録を達成する。2区で区間記録を4秒上回ったのだが、そのこれまで区間記録を保持していた選手は、竹澤健介(早大/現・エスピー食品)だった。「故障明けだったので、もう少し練習した上でレースができたならよかったです…」と、本人にとっては十分な状態で臨めたわけではなかった。それでも、竹澤が大阪世界選手権10000mに出場した3年時に出した区間記録を更新したのだった。

鎧坂は中学時代、3000mで9分13秒が自己ベストだったものの、世羅高校に入学してからは徐々に成長をみせていく。高校2年生でインターハイ5000mの決勝に進むと、その年の全国高校駅伝で3区区間3位の好走でトップに立ち、全国優勝に貢献した。翌年は故障に苦しんだものの、5000mの自己ベスト14分00秒8をマーク。明大進学後も、1年で箱根駅伝1区3位、2年で箱根3区3位と、故障と戦いながらも戦績を積み上げてきていた。そして、大学3年の年になっての大飛躍。今年の箱根駅伝ではエース区間の2区で3位に入り、大学の長距離界を代表する選手となった。このように中学から徐々に高みに登ってきた鎧坂ではあ

るが、「注目されることのプレッシャーはありません。レースそれぞれを楽しんでいきたいです」。明大のエースという存在になっても、鎧坂が持つスタンスをこれまでと変えるつもりはない。

*

地元の暖かい声援に感謝

昨年のクロカンシーズンに始まり、先述のような活躍をみせてきた鎧坂。これらのブレイクのきっかけとなったのが、全国男子駅伝だったと言う。昨年は風邪をひいた状態のまま7区を走ったのだが、区間8位で広島チームを4位まで浮上させ、フィニッシュした。そのとき、佐藤悠基(日清食品グループ)にラストで競り勝てたことが、何より大きな自信となっていたようだ。

また、今年の大会も地元の声援を受け、快走を見せている。17位でタスキを受けたものの、次々と前を追った結果がゴール地点では3位と、ごぼう抜き。区間3位の働きでチームをメダル圏内へと引き上げ、広島県の駅伝ファンを大いに沸かせた。「苦しくてやばいかな、限界かな、と思っても、声援が背中を押してくれます。声援が途切れることがないんです。ラストも、ほんとうに声援に助けられました」。地元の暖かい声援に感謝するとともに、それを力に変え、自らの快走へと表現した。昨年はこの広島でのレースで自信をつけ、次シーズンの飛躍につ



写真提供：中国新聞社

ながけているが、地元広島県民の声援の後押しが鎧坂の成長を促進させていたのだ。

今年のトラックシーズンは、5000mで日本選手権や世界選手権出場を狙う。「今、自分が勝負できるのが、5000mじゃないかと思っています」。また明大の主将にも就任し、箱根駅伝での優勝も目指している。「去年の1年間で結果が出てきているので、このまま故障なくいけば結果はついてくるのではないかと思います」。鎧坂の口調からは、徐々に自信を深めつつあるところがみえてくる。今年も全国男子駅伝の快走を糧に、どんな成長ぶりを見せてくれるだろうか。

スポーツ・ライター 松山 林太郎

「神さま、仏さま、鎧坂さま!」後から考えると、少し軽薄すぎたと反省したが、思った以上に喜びがあり、全国男子駅伝のレースが終わった後に思わず口にしてしまった。頼もしい選手に成長したものである。

彼が世羅高校に入学した時の体重は、40kgに満たない小さいガリガリの生徒であったと記憶している。しかし、レースでは積極性があり、めきめき頭角を現し、1年ながら全国高校駅伝は、アンカーを走り準優勝のテープを切った。2年生になりチームの中心選手になった。全国高校駅伝では3区で先頭に踊り出る快走をみせ、本校32年ぶりの優勝の立

役者となった。小さい身体と幼い表情から「よろちゃん」の愛称がぴったりであった。3年になり身体つきも逞しくなり活躍を期待したが、インターハイは故障で県大会敗退、国体はなんとか8位に入賞したが、2連覇の懸かった全国高校駅伝は、大会前日に足の甲を疲労骨折し、出場を逃して涙を流した。このときの悔しさは、私も生涯忘れることはできないが、鎧坂も同じであろう。あのときの悔し涙を、彼の陸上競技人生にとって良い意味での財産(経験)にして、近い将来「日の丸」をつけて、笑顔で走る「鎧坂」に期待している。

世羅高等学校 監督 岩本 真弥

〔天皇盃〕全国男子駅伝／〔皇后盃〕全国女子駅伝

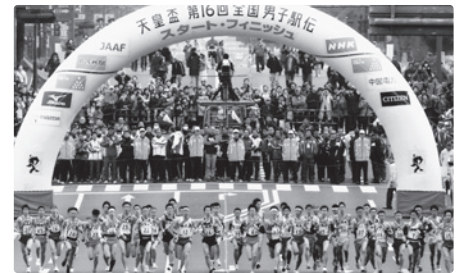
天皇杯 第16回全国男子駅伝を終えて

広島県男子チーム 監督 岩本 真弥

「3位ねえ…」目標は8位入賞であったので、順位的には満足できるものであったが、レース内容は正直「さっぱり」だった。3年以内の優勝をめざすためにも、少しでもジュニア(中学生)選手に上位争いの経験を積ませたかったのだが、1区の展開が予想以上に速くて箱田が出遅れてしまい、後手後手の展開になり、最終区間まで見せ場のないレースとなってしまった。たしかに鎧坂は賞賛に値する走りであったが、3位になれたのは選手一人ひとりが最後まであきらめずに走ったこと、サポートに回った選手やコーチをはじめとした、スタッフの献身的な働きがあっての賜物である。当然ながら地元の応援も大きな力になった。

また、男子駅伝を睨んだ定期的なジュニア選手の強化合宿が実施でき、特に7月と1月には、一般選手(大学生)を交えた強化合宿を実施できた。ジュニア選手にとっては大いに刺激になったし、「チーム広島」としての動機づけ、意識づけになってくれたと思っている。強化合宿によって、スタッフと選手も寄せ集めのチームではなく、「チーム広島」としての意識が高まったことが、結果として『総合力』による3位となれたのではないかと考えている。

次年度の目標を達成させるためにも、課題(高校生の強化)を克服し、「チーム広島」として栄光を勝ち取りたい。



写真提供：中国新聞社

皇后盃 第29回全国女子駅伝を終えて

広島県女子チーム 監督 中田 一吉

一面の銀世界、開催が危ぶまれたが小雪の舞う中で選手紹介があり、それぞれ中継所に選手は向かい、駅伝は12時30分にスタートをした。

1kmを過ぎた辺りで「広島が遅れています」というアナウンサーの実況に、体の血の気が引いてしまった。全然ペースも上らず離れるばかり、まさかの47位発進。2区へは早めに連絡を入れたが、前とは1分差のスタートとなり、焦る中でまた体が冷えての走りで辛かったと思う。差は詰めたが順位は変わらず。3区中学生、区間18位で追い上げ2人抜きで勢いを蘇らせてくれた。4区も高校生が区間14位と頑張り、42位と順位を上げて30位台が見えてきた。しかし、まだ前の集団とは差があり、5区も前半突っ込み自分の走りができない状況で、42位のまま折り返しを回った。6・7区は前年の経験者である大学生が差をつめ、38位まで順位を挽回した。7区は区間11位と頑張った。8区は中学生区間、まだ2年生で不安もあったが2人抜いて、アンカーに36位で渡した。広島県の皆さんの思いを込めた襷は、37位でゴールした。選手は頑張ってくれたが、皆さんの期待を裏切る結果となり、本当に申し訳なかった。

12月に連続出場のふるさと選手が疲労骨折、大学の期待の星が右足首の故障、飛車角抜きの選手団になってしまった。1区は全国の実業団・大学を代表するメンバーの中でのプレッシャーは、計り知れないものがあったと思う。今年の選手の平均年齢は17.5才。これからの可能性は大きく、必ずリベンジしてくれると思う。反省会では、「広島県のために実力をつけ、必ず来年も走る。」と口々に言ってくれた。

広島県男子チームの驚異的な追い上げを見習い、力のある選手の育成が女子チームの課題で、これからもデオデオ、そして大学生・高校生・中学生の合同合宿を行い、選手強化をしていきたい。安心して1・9区を任せられる選手を育てることを肝に銘じて、精進することを約束したい。陸上関係者の皆様には、これからもご指導ご支援を宜しく願いたい。最後に前日宿舎に激励に、また寒い中スタンドで応援してくださった京都広島県人会の皆様には、心より感謝申し上げる。



第55回 全日本実業団対抗駅伝競走大会

ニューイヤー駅伝2011が群馬県で元旦に行われ、広島県から中国電力、JFEスチール、マツダ、中電工の4チームが出場した。中国電力は昨年の4位を上回るこ

とができなかったが、ルーキーの森本卓司選手・石川卓哉選手・米澤類選手の活躍により6位入賞を果たした。

昨年18位のJFEスチールは、一時32位まで順位を落とす厳しいレースとなったが、後半盛り返し、22位に踏みとどまった。

また、昨年25位のマツダは1区松岡選手との5位の好スタートで流れにのり、ルーキー岩本雄樹選手との6区・区間7位の活躍もあり、16位に躍進した。中電工は昨年の35位から三つ順位を上げて32位となり、来年度の飛躍の足がかりをつかんだ。なお優勝を飾ったのはトヨタ自動車で、3区ルーキー高林祐介選手の区間初の活躍が初優勝に大きく貢献するなど、全体的に若い力の躍進が目立った大会であった。

広島県実業団陸上競技連盟 政 泰治



男子第61回、女子第22回 全国高校駅伝競走大会を終えて

昨年の全国大会を終えた時に、今年度の目標は連覇を目指すことが目標となった。全国大会を経験した4名と、留学生のディランゴが残る今年も勝てる可能性はあるとは感じていたが、正直なところ北・竹内・カロキの抜けた穴を埋めることができなければ、優勝どころか入賞も危ういと思った。幸い新入生に競技力の高い生徒がいたので、チーム全体の力を底上げて総合力で勝負するチームづくりとなった。全国大会の選手を選考するにあたっては、いろいろな考え方があつた。あたりまえではあるが全国大会に選手個々のピークを合わせ、最高の状態で大会に臨ませることは当然ではある。区間配置についての構想は、春先から全国大会をイメージしながらシーズンを迎えることとなる。上級生は当然のこと、試合経験の少ない一年生を積極的に各種の大会に出場させて、距離やコースの適正、安定感や勝負強さなど記録以外の部分で選考のウエイトを占める。また、安定して全国の強豪校、優勝を狙う常連校になるためには、学年のバランスが取れた選手選考が大切であると考えている。特に1年生の選手起用は、チームの活性化や底上げに有効である。よって本校は毎年必ず1年生をメンバーに起用している。さて、今年はいよいよとどこで優勝は逃したか、選手たちは十分に、いや十二分に現時点での力を発揮したと思う。本音を言えば、想定以上にうまくレースが流れたので優勝させることができず、残念である。[レースに勝って、勝負に負けた]思いであると同時に、生徒を勝たせることができなかった責任も痛感している。

世羅高等学校 監督 岩本 真弥

私たちは、昨年の全国高校駅伝で優勝したすぐ後から、連覇を目標に1年間取り組んできました。しかし、新チームになった最初はあまりもなく、僕自身も故障してしまいました。このとき今まで先輩たちばかりに頼っていたことを痛感しました。チームの雰囲気もよくなってきたのは夏合宿の頃からでした。県大会を無事突破し、迎えた全国高校駅伝。前評判は高くなかったのですが、それでもプレッシャーはかなりありました。本番ではみんなが最高の走りでしたが、あと一歩の所で優勝を逃してしまい、本当に悔しかったです。僕自身1年間キャプテンをさせてもらい、とてもいい経験をすることができました。最後までついてきてくれたチームメイト、熱心に指導してくださった岩本先生、これまで育て、支えてくれた両親、ご支援・御声援をくださる地域の方々など、みなさんのおかげでこのような結果を出すことができました。今年度はメンバーが5人残ります。必ずもう一度優勝旗を持って帰ると思いますので、これからも応援をよろしくお願いします。この度は本当にありがとうございました。

世羅高等学校 男子主将 藤川 拓也



私たちは何年も前から、全国で8位入賞という目標を持って練習してきました。「今年こそは」という強い思いで臨んだ全国駅伝でしたが、17位という結果で悔し涙を流しました。私自身は、今年初めて都大路を走らせていただきました。部長としても悩んだ1年でしたが、仲間にも助けられ、乗り越えることが出来ました。今年から、男子に加えて女子の指導をして下さった岩本監督には、本当に感謝の想いでいっぱいです。地域の方々や応援なども、私たちに大きな力となりました。この様な温かい目があるからこそ、私たちは走ることが出来ていると思います。そしてこれからも皆様からの声援を受け「入賞」という形を残せるように、1・2年生には頑張ってもらいたいです。そのような私達の想いもこめて、全国大会で使った襷を後輩たちに贈りたいと思います。全国が終わった瞬間から、すでに次の大会への挑戦が始まっています。時間も限られている分、一日一日を大切にしたいと思います。3年間、皆様方に支えられてきました。本当にありがとうございました。これからも世羅高校陸上部をよろしくお願いします。

世羅高等学校 女子主将 田邊 千乃

第18回全国中学校駅伝大会を終えて

11月中旬の県大会で、高屋中学校との接戦を経験しての本大会だった。当日までに5回の試走をしたが、難しいコースのため、うまく走れず、不安をもって大会を迎える生徒もいた。大会当日は、私の心配をよそに生徒たちは、冷静なレース運びで、つねに上位争いをして、予想もしていなかった2位でゴールを駆け抜けた。生徒たちの無限の可能性を感じ、とても幸せな一日だった。本大会で好成績を残せたのは、つねに高いレベルで競い合う東広島の地域性。また、これまで、ご支援いただいた市の陸上競技協会・教育委員会・保護者の皆様のおかげであると深く感謝している。これからも、この経験を糧に、つねに目標を持って、がんばっていききたいと思う。

西条中学校 監督 水田 孝

全国大会を終えて、陸上部でがんばってきて良かったと思いました。それは、感謝することの大切さが学べたからです。実際に走るのとは、自分自身です。しかし、走ることができました。送り迎えや身体への心配をしてくださる保護者の方、指導をして下さった先生方、応援してくださったたくさんの方々のおかげで走れます。全国大会に出場して、どれほどたくさんの人々に支えられているかを知ることができました。今は、支えて下さった方々に心から感謝しています。全国大会に出場できて、良かったです。

西条中学校 木村 雄志



第1回広島県小学生駅伝大会

11月27日(土)東広島運動公園において、第1回広島県小学生駅伝大会が行われた。県レベルでは、初の小学生を対象とした駅伝大会であり、3月の全国クロスカントリー・リレー研修大会への予選会としての位置付けもある。日常活動している県内の小学生チームから20チームが参加した。栄える初代優勝チームは、男女とも力強い走りをした竹尋アスリートクラブであった。晴天のもと、小学生たちの元気いっぴいの走りや保護者・指導者の声援に沸いた大会であった。主管していただいた東広島市陸上競技協会や東広島市小学生体育連盟の方々へ感謝したい。競技前には、指導者打合せ会と東川専務理事を講師に指導者研修会を実施した。私も何度も全国大会に行かせてもらっているが、他県チームの中には発達段階に合っていない指導者本位とも思える指導がなされていることもある。普及活動ももちろんであるが、小学生期の実態を的確に捉え、練習が過度なものにならないように今後も啓発や指導者交流を図っていきたく考えている。

指導・普及委員長 大田 恒二

第25回 中国女子駅伝大会を振り返って

前日までの天候が嘘のように好天に恵まれた25回大会。過去最高の53チームを迎えて、新たな緊張感と感謝の気持ちで当日を迎えた。雪による交通渋滞で、残念ながら出場を辞退された柳川クラブや、体調不良によるメンバー交代でオープンとなった2チームは残念でした。初出場チームも迎え、女性ランナーが快走する駅伝大会が華やかにスタートした。今年も審判長車で選手の走りを間近に見ることができ、息使いや飛び散る汗まで感じ、興奮して思わず窓を開け、声をかけそうになったこともしばしば…。各中継所の女性役員もはつらつと業務に専念していた。応援してくださる観客の人数も年々増え、ランナー・観客・審判員が一体となり、広島陸協が全国に誇れるすばらしい大会となった。一般の部は、二連覇を狙うデオデオをおさえて仏教大学が優勝、郡市の部は5年ぶり2度目の優勝を三原市体協Aが飾った。

大会審判長 浜口 千枝



小体連

全国小学生陸上競技指導者中央研修会に参加して

猛暑厳しい8月、全国小学生陸上競技指導者中央研修会に参加した。

東川先生をはじめ、日本陸連普及育成委員の先生方に講義・実技指導をいただけるこの研修会。北は石川県、南は宮崎県より32名の指導者が広島島の地に集まった。初日は小学生の栄養、持久走の取り組み方を学び、2日目は実技研修。私の所属クラブの子どもたちも参加した。少し緊張した表情の子どもたちだったが、ゲーム感覚を取り入れた動きづくりや、初めて見る面白いような道具にみんな大はしゃぎ。気づいたら結構、動きまわっていた。そして最終日は小学生の指導についての理論研修。「ジュニア期は発育、発達段階に応じたトレーニングをすることが大事。この時期、陸上競技の面白さ・楽しさにふれていると、その後の陸上競技活動に取り組むエネルギーを与えられることになる。この事を現場で子どもと接している皆さんの共通認識としてもってほしい」と、強く言われた。

私もこの言葉を胸に、このジュニア期にある子どもたちと関わっている事を幸せに思い、これからの成長を見守っていきたいと思う。

府中空城ジュニア陸上クラブ 岩崎 真由美

中体連

10月に行われたジュニアオリンピックは3年女子100mHで福部真子さん(安芸府中)が優勝、3年男子100mで儀久祐希君(亀山中)が6位、女子ジャベリックスローで谷本京佳さん(東畑中)が7位、城西廉君(世羅西中)が8位と4人の入賞があった。また、男子400mRは安本君(一ツ橋中)、田川君(七尾中)、儀久君(亀山中)、角山君(広島なぎさ中)の4人で昨年に続き8位になった。また女子も決勝には進出できませんでしたが、49秒09の県混成新記録を出した。リレーは昨年初めて男子が決勝に出場し、今年度も昨年度以上を目指し練習を重ねるとともに、混成チームとして記録会にも出場し広島県チームとして取り組んだ成果ではないかと思う。ただ1年生、2年生の入賞がなく、来年度の全国大会には不安が残った。

山口での全国中学校駅伝は今年で5年目となる。ノロウィルスや新型インフルエンザ、雪など毎年心配事も続いたが、今年度は天候もよく、選手も気持ちよく、走れたのではないと思う。男子の西条中学校は1区7位でスタートし、2区で4位、3区から2位と、順位を大きく変動したチームでありながら、安定した走りを見事2位の成績を残すことができた。残念ながら女子の三原第五中学は29位と本来の力を出しきれないまま終わり、

悔しい思いをしたと思う。選手や指導者の方々も次年度に向けてがんばってくれると思う。

今年度から初の試みとして日本陸連主催のU15トップトレーニングキャンプが、1月4日～6日までの2泊3日で、東京の「味の素ナショナルトレーニングセンター」で行われた。各県1・2年の男女各1名ということで強化部の先生方と選考し、田川君(七尾中)と竹明さん(庄原中)が参加した。同時期にジュニアユースの合宿も行われ、福部さん(安芸府中)、山縣君(修道高校)も同じ会場で合宿を行った。内容は、走投の基本的な動きづくり、コントロールテスト、専門種目練習やメディアとのつきあい方など、コミュニケーションの必要性や「栄養と食事」といった理論を学習した。各県から選ばれた選手なので能力的にも高い選手が集まった。選手にとっては、県レベルの物の見方から、全国レベル国際レベルの物の見方への意識付けになったように感じた。最後の閉講式の選手代表挨拶で「今年、奈良全中で会いましょう」という言葉はきっと選手の励みになったと思う。

中広中学校 田川 司

高体連

冬期練習

“冬期”動物なら冬眠するところだが、アスリートたちにとっては鍛錬の時期である。イメージとしては辛い、苦しい、キツイ…とても楽しい時期とはいえない。それなのに頑張れるのは、陸上競技が克服型スポーツといわれる所以であろうか。また、一人ひとりが明確な目標を持ち、ライバルと出会い競い合いながら自分を高めていく競技でもあるからであろう。

そんなライバルとの出合いの場でもある合宿が各地で開催された。年末には中国・四国高校選抜による日本陸連ジュニア合宿が愛媛県松山で、年始には広島県選抜の中高ジュニア合宿が広島で開催された。春には全国高校合宿が三重県で、中国高校合宿が山口県で開催される。こうした機会を通じて多くの刺激を受けたアスリートは、今度はそれを各学校でも発揮したいところだ。さて、そんな姿を目の当たりにしている指導者にとってこの時期は、ストーブリーグもようやく決着がついた頃となり、話題はもっぱら来シーズンへの期待へと変わってきた。アスリートたちの来年度の活躍を想像して楽しくて仕方のない時期でもある。

広島工大高校 福地 光文

学生連盟

1年間、中国四国学生陸上競技連盟広島支部幹事長を務めて、色々な経験をした。今まで選手として陸上に関わってきたが、学連を通して、大会運営や審判講習会など競技者ではあまり関わらない仕事に触れる事ができた。陸上を違う視点で見たい、という思いから始めた学連であるが、実際に踏み込んでみると、とても多くの方々によって支えられているという事に気づいた。私たち、競技者は、多くの方のサポートによって記録を出す

事ができ、そして陸上をする上での原点である「走る」事ができるのだと感じた。6月の県実業団合同競技会や9月の学連競技会を担当して、思うように大会運営を行う事ができなかったなど、色々反省点は挙げられるが、これからはその反省点を来年度の幹事長に伝え、良い大会運営ができるよう生かしていきたいと思う。1つの大会を運営するたびに、多くの陸協の方々や他大学の方々と知り合うことができ、そしてその方々に支えられてきた、これから陸上をする上で、感謝の気持ちを忘れないようにしたい。1年間ありがとうございました。

中国四国学生陸上競技連盟広島支部 幹事長
広島修道大学 松岡 治人

実業団連盟

駅伝シーズンが終わり、マラソン・ロードレースシーズンが始まった。

2月6日に第60回別府大分毎日マラソンが行われ、JFエスチールの森脇佑紀選手が6位入賞を果たし、タイムも2時間12分34秒と自己記録を4分3秒と大幅に更新した。広島県勢では中国電力の油谷繁選手が13位、中電工の清田泰之選手が18位と健闘した。

2月13日には、第51回唐津10マイルロードレース大会が行われ、マツダのルーキー・岩本雄樹選手が見事優勝を果たした。昨年、マツダの圓井彰彦選手がこの大会でマークした広島県記録には18秒及ばなかったものの、トラック勝負を制して47分20秒の好記録で優勝を果たした。岩本選手はニューイヤー駅伝第6区で区間7位、中国山口駅伝第2区で区間賞と好調を維持しており、今後の活躍に注目したい。

広島県実業団陸上競技連盟 事務局
マツダ 政 泰治

マスターズ連盟

広島マスターズの総会を2月20日に行い、2010年度の活動報告と来年度の活動計画案を協議した。

2010年を振り返ってみると3月の広島マスターズロードレースから始まって、11月の都道府県対抗全国マスターズ駅伝大会でシーズンを終了した。数々の大会で広島マスターズのメンバーは素晴らしい活躍をした。全国大会で優勝や入賞が数多くあり大会記録も出た。さらに3種目で日本記録を樹立した。何よりすばらしかったのは、大会や記録会・練習会などで、だれもがいきいきと記録に挑んでいる姿だった。全国的には減少傾向のマスターズ会員数が、広島では増加し充実した1年間だった。

2011年度も3月の広島マスターズロードレースから始まって4月の中国クロカン、6月の広島県マスターズ選手権大会、7月の中国大会、8月の全国大会、10月の全国ねりんピック、11月全国スポレク大会、12月都道府県対抗駅伝大会など数多くの大会や行事を予定している。今年も元気にいっぱい記録に挑戦していきたい。

広島マスターズ陸上 広報 福留 征二

アスリートのためのケアトレーニング⑤

手術に至る足のけがとその予防

手術にまで至る陸上選手の足の外傷、障害ではまず足周囲の腱の断裂があげられます。跳躍系などで瞬時に下腿三頭筋に強大な筋収縮が生じた時、その腱部分で切れるとアキレス腱断裂を発生することがあります。長距離選手では後脛骨筋腱(足関節の内側の足を内返りする筋肉の腱)の断裂も起こります。これは繰り返す内果部分(足関節の内側のくるぶし)での摩擦で次第に磨耗して断裂に至り、その結果、痛みとあしの外反変形を来します。それら腱断裂では多くが手術を要します。腱断裂の予防には何より入念な下腿のストレッチ、ウォームアップです。成人では日頃からの体重コントロール等も必要です。腱部分に痛みが続いている場合には断裂のリスクが有りますので早めの休養を取りましょう。

そのほかでは足関節の捻挫を何度も繰り返す都度痛みを

残したまま、運動を続けていると外側靭帯の慢性的な緩みが続いて、足関節外側靭帯を再建する事もあります。

最後にあげるのが疲労骨折です。

多いのは第2、3、4中足骨ですがこれらは、よほど再発を繰り返さない限り手術せず安静やギブスでも治ります。しかし舟状骨(足部内側にある骨)、足趾基節骨や母趾種子骨(母趾底側の小さい骨)の疲労骨折は、時々手術治療となることがあります。

いずれにせよ、手術となると選手やその周囲の方々が大変な負担となりますので、故障があれば早めに陸協のメディカルスタッフなどに相談しましょう。

福原整形外科 福原 宏平



JAAF・HIROHISMA陸上競技 「出前講座」報告

「陸上競技が大好きになったよ!」

陸上競技の普及・強化にとってプレ・ゴールデンエイジである小学生に対する陸上競技への動機づけは極めて重要である。そんな思いを長年温めてきた一つの企画として、今年度から「出前講座」を始めた。対象は小学生。県内の小学校あるいは小学生陸上クラブを対象に募集し、25の学校・クラブから応募があり、合計約1500名の小学生が参加した。

指導者は陸協役員と広島県学生連盟に加盟し

ている大学陸上競技部の部員。小学生にとっても大学生にとっても、プラスとなる展開ができていたようだ。参加した小学生からは「走るのが苦手だったけど、好きになりました。」「足が速くなった気がする。」というお礼の手紙が届いている。キッズ世代が陸上競技の楽しさに触れ、喜んでくれるこの企画を、今後も続けて行きたい。

専務理事 東川 安雄



青少年の夢を応援します!

青少年健全育成
協力企業

- 株式会社サタケ
- 広島ガス株式会社
- 広島電鉄株式会社
- 株式会社中電工
- 広島駅弁当株式会社
- 株式会社福屋
- 株式会社いとや
- 株式会社もみじ銀行
- 株式会社広島銀行
- 株式会社イズミ
- 奥アンソーカー株式会社
- 広島総合警備保障株式会社
- 中国電力株式会社
- 中外テクノス株式会社
- 学校法人石田学園
- 株式会社アシックス (順不同)

編集後記 JAAF
HIROSHIMA

広陸協
BLOG

年度末となり、別れの季節がやってきた。あちらこちらから現役引退の声が聞かれるなか、わが陸上部からも一人の選手が引退レースに出場した。

レースは2月13日、佐賀県で開催され、陸上部の現役選手が家族を伴って、引退する選手の応援に車で駆けつけることになった。ところが大会前日は中国地方を中心に「大雪警報」が発令され、高速道路は通行止め。車での九州行きは厳しいものになった。

私は当然、九州行きをあきらめたものと思い込んでいたが、実際には引退する選手の応援のため、わざわざ新幹線で現地に駆けつけたとのこと。このレースを期に引退した選手も、さぞかし喜んだものと想像するが、陸上競技を通じて、こうした心のつながりが育まれていたことが何よりうれしく感じた出来事であった。

(YM)

New Hope キラリ
Young Athlete 未来のナンバーワン!!

やました ゆうだい
山下 雄大 (福山市立竹尋小学校6年生)
生年月日:平成10年7月24日(12歳) / 所属:竹尋アスリートクラブ
身長162cm・体重44kg
ベスト記録 / 100m 12秒59(第22回 広島県小学生総合体育大会 1位)



山下君がクラブに入って来たのは2年生の時だったが、同級生の中では、あまり目立つ存在ではなかった。

4年生になった時、2年先輩の平田孝兵君が6年生の100mで、全国小学生陸上競技交流大会に出場した。これが相当、刺激になったようで、練習に意欲的になってきた。5年生で全国大会の100mに出場したが、13秒74の自己ベストを出したものの準決勝で敗退した。次の目標を全国大会での決勝進出において、冬場にサーキットトレーニングを中心とした体力づくり、苦手だった持久走にも取り組んだ。

トラックシーズンに入り、最初の記録会でいきなり12秒97の自己ベスト更新と、幸先の良い滑り出しをした。しかし、足の故障が長引き7月4日の全国大会広島県予選では、足に爆弾を抱えた状態での参加となった。トレーナーの花守慎太郎先生のお陰で無事に乗り切り、いよいよ全国大会に臨む事になった。昨年までの予選通過は6組3着+6だったが、今年は6組2着+4と、かなり厳しくなっていた。それで、いつもよりアップを多めにして予選に臨んだ。12秒81の自己ベストで2位通

過。次の準決勝は、なんとかプラスで拾われて決勝に進んだ。決勝では苦手なスタートで出遅れたが、後半追い込み12秒83で7位に入賞する事ができた。



トラックシーズン最後のレース、広島県小学生総合体育大会では、チームの先輩、北川裕之君の持つ大会記録の更新を狙ったが、100分の4秒及ばず、12秒59の自己ベストで小学生最後の100mを締めくくった。

今は3月20日に大阪万博記念公園で行われる、第13回全国小学生クロスカントリー研修大会の出場に向け、持久力と体力づくりを中心とした練習で、春のトラックシーズンに備えている。まだまだ欠点が多いが、その分、将来性豊かな逸材である。

竹尋アスリートクラブ 代表 石岡 豊明